# OPINII

# SE IMPUN UNELE MODIFICĂRI ÎN PLANIFICAREA ACTUALĂ A ANTRENAMENTELOR

Experiența practică a dovedit că desfășurarea în mod științific a antrenamentelor se poate face eficient dacă există o planificare și o evidență corespunzătoare unor perioade de timp mai scurte sau mai îndelungate, în funcție de anumite condiții concrete.

Fotbalul evoluează continuu și se supune în mod obiectiv unor legi de dezvoltare și transformare. De aceea, după părerea mea, documentele de planificare și formele de evidență actuale nu mai corespund întrutotul cu stadiul de azi al practicării fotbalului.

Întrucît planificarea existentă nu delimitează metodic jocurile sportive de sporturile individuale (ca de altfel nici fotbalul de celelalte jocuri sportive), se cere ca în activitatea de viitor componentele documentelor de planificare, ca unități metodice, să se diferențieze de conținutul, mijloacele și sarcinile celorlalte ramuri sportive. Aceasta, cu atît mai mult cu cît în discuțiile și propunerile ce privesc îmbunătățirea fotbalului nu s-a propus mai nimic în legătură cu unele laturi ale instruirii.

Avînd posibilitatea să studiez în profunzime documentele actuale de planificare și, totodată, să le pot experimenta în practică la echipa Politehnica București din divizia B în perioada 1965—1967, am ajuns la concluzia că **orientarea metodică a acestor documente, conținutul lor și mijloacele de realizare, impun unele corective. Astfel :**

Graficul planului de pregătire pe patru ani **poate fi întocmit și cu atît mai mult realizat, numai acolo unde există certitudinea menținerii pe această perioadă a antrenorului și, implicit, a lotului de sportivi.** Eventualele contracte antrenor-club și jucător-club (respectate întocmai de ambele părți), efectuate pe un timp mai îndelungat, ar include și realizarea obiectivelor propuse pe trei sau patru ani. **Practica a dovedit că, cu foarte puține excepții, jucătorii, dar mai cu seamă antrenorii, nu se pot supune unei munci cu adevărat planice, deoarece existența lor la același club este limitată la un an sau maximum doi.** Se ajunge astfel în situația ca antrenorii în cauză să planifice pe patru ani dar să fie în imposibilitate să înfăptuiască cele propuse, la cluburile și asociațiile respective existînd cîte **două sau chiar trei planuri într-o perioadă de patru ani !?!** Nu este greu de observat cu ce perspectivă și muncă de conținut avem de-a face în astfel de situații. **Se planifică dar nu se realizează nimic, procesul de instruire fiind întrerupt, apoi reluat de altcineva, iar întrerupt, iar reluat ș.a.m.d.**

Acolo unde șansele de îndeplinire în viitor sînt asigurate, rezultatele unei munci reale și just planificate nu se lasă mult așteptate. V. Stănescu și V. Stănculescu au dus echipa Rapid la titlul de campioană; Dinamo București, cu Traian Ionescu și A. Niculescu a fost și este prezentă mereu în primele locuri; S. Ploeșteanu și N. Proca, la Steagul roșu, au reușit să imprime echipei un stil propriu de joc, iar la Petrolul, I. Oană și C. Cernăianu au realizat cu adevărat o echipă de fotbal.

Conținutul muncii antrenorilor care, cu sau fără voia lor, s-au perindat la Politehnica Timișoara, C.S.M.S. Iași, Universitatea Cluj nu putea fi altul decît cel actual. În diviziile B și C situația este mult mai critică.

În concluzie, **eficiența planului de pregătire pe patru ani poate fi asigurată numai acolo unde conținutul obiectivelor poate fi îndeplinită în timp.** De fapt este logic să fie așa.

Planul anual trebuie să cuprindă elemente palpabile, sesizabile, să nu constituie o formă pură, ci să fie de un real folos în munca antrenorilor. În această privință, bazat și pe avantajele muncii practice, pot spune că ponderea factorilor antrenamentului, așa cum se cere a fi întocmită, nu este viabilă, neavînd calitatea de a produce un efect pozitiv în timp util. În practica actuală, ponderea factorilor antrenamentului se completează pe etapa respectivă, pe un an competițional sau pe un tur sau retur, cu procente pentru pregătirea fizică, tehnică, tactică etc. La prima vedere s-ar părea că, propunerea unei anumite cantități de lucru pe un timp îndelungat, ar ajuta pe antrenor în perspectiva muncii sale. Trebuie însă arătat că, de regulă, pe parcursul antrenamentelor intervin modificări determinate obiectiv de conținutul ciclului săptămînal. Și-n acest fel eficiența muncii este aproape inexistentă. A planifica, de exemplu, ponderea factorilor antrenamentului pentru luna iunie încă din luna ianuarie ar însemna să nu se țină seama de modificările ce vor apare pe parcurs legate atît de organismul jucătorilor cît și de dinamica campionatului (forma sportivă ulterioară, situația în clasament, cum decurge jocul echipei etc., etc.). A-ți propune să lucrezi pentru luna iunie 30 la sută din totalul pregătirii, pentru tactică și respectînd acest procent care poate nu concordă cu realitatea, înseamnă să te limitezi la o muncă simplistă, să-ți încorsetezi gîndirea și să nu creezi. Or, tocmai aceste amendamente ar trebui să călăuzească munca unui antrenor.

Plecînd de la cerințele fundamentale ale planificării, operativitatea și utilitatea, consider că **fixarea ponderii factorilor antrenamentului și trasarea curbei sportive au un rol pur demonstrativ, în care pretenția de erudiție, minuțiozitatea excesivă și meticulozitatea peste măsură duc la un formalism cras, care nu corespunde nici celor mai modeste exigențe. Astfel întocmit, planul anual de pregătire este destinat pentru controlul diferitelor organe și nici pe departe pentru munca practică.** Ponderea factorilor antrenamentului ar putea fi înlocuită cu curba evoluției în clasament sau curba jocurilor bune sau mai puțin bune pentru a avea o privire de ansamblu (după terminarea campionatului) referitoare la : comportarea pe teren propriu, în deplasare, perioade cînd echipa se menține în formă sportivă, cînd nu, etc.

Întocmirea planului de pregătire anual înseamnă, după părerea mea, stabilirea precisă și succintă a obiectivelor pe factorii antrenamentelor. Cîteva exemple :

— PENTRU PREGĂTIREA FIZICĂ :

a) obținerea unor indici superiori de forță-viteză și în special de viteză-rezistență ;

b) dezvoltarea la jucătorul R.A. — mobilitatea generală ; iar la jucătorul L.M. — viteza în condiții de rezistență.

— PENTRU PREGĂTIREA TEHNICĂ :

a) executarea procedeelor complexe în regim de viteză-rezistență ;

b) obiectivul nr. 1, trasul la poartă în condiții de viteză și apărare aglomerată.

c) perfecționarea la jucătorul A.I. — preluarea din viteză urmată de pasă decisivă ; iar la L.M. — trasul la poartă din pătrunderi în interiorul terenului.

— PENTRU PREGĂTIREA TACTICĂ :

a) însușirea variantei cu „il libero" ;

b) pătrunderea în atac a fundașilor laterali și prin zonele din mijloc ale terenului.

— PENTRU PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ : consolidarea unității sufletești între jucători ca și între jucători și antrenori prin asigurarea unui climat de muncă corespunzător și prin îmbinarea interesului pecuniar cu interesul pentru pregătire și joc.

Astfel, generalizarea sarcinilor aproape că trebuie să dispară, avînd în acest fel de-a face cu sarcini concrete și în primul rînd, realizabile.

Întrucît datele desfășurării campionatului se cunosc dinainte, periodizarea poate fi delimitată pe un an competițional. Nu același lucru se întîmplă și cu diferitele întîlniri internaționale între cluburi care nu pot fi planificate dinainte (în afară de cele oficiale) întrucît nu există siguranța desfășurării lor. În practica de pînă acum, la unele echipe aceste întîlniri au apărut cu totul întîmplător iar la altele deloc, cu toate că fuseseră planificate și deci pregătirea echipei avea în vedere și acest lucru. Iată cum unele măsuri organizatorice care se preconizează (posibilitatea contractării jocurilor internaționale direct de către cluburi) s-ar repercuta pozitiv în primul rînd asupra unei munci de **perspectivă sigură** așa cum cere în general planificarea.

Etapele de pregătire pot fi supuse acelorași observații întrucît și ele se indică a fi fixate cu mult înainte. Consider că **etapa de pregătire** poate fi un document activ și de un real folos dacă ea se delimitează la sfîrșitul precedentei. În acest fel, etapa își produce rapid efectul în care conținutul ei este mult mai aproape de realitate. Sarcinile și mijloacele prin care se realizează pregătirea pe trei sau patru săptămîni pot fi alese în funcție de stadiul de pregătire deja acumulat, chiar dacă etapa are rolul de a rezolva sarcinile trasate atît în planul anual sau diferite sarcini curente. De aceea forma (delimitarea) etapei este bine să cuprindă și ciclul săptămînal. Nu are rost să se fixeze mijloace și pentru etapă și pentru ciclu (și mai există și conspectul) întrucît le-am despărțit artificial și legătura organică ce ar trebui să existe între etapă și ciclu se dispersează și îndepărtează astfel atenția antrenorului de la rezolvarea sarcinilor etapei și deci și ale planului anual.

- **DOUĂ SAU TREI PLANURI ÎNTR-O PERIOADĂ DE UN AN**
- **PLANUL ANUAL DE PREGĂTIRE ȘI PROBLEMELE LUI**
- **„CICLUL SĂPTĂMÎNAL" — PÎINEA ȘI CUȚITUL DOCUMENTELOR DE PLANIFICARE**
- **FORMELE DE EVIDENȚĂ EXISTENTE SE REFERĂ MAI MULT LA DATE DE ORDIN GENERAL**

Ciclul săptămînal rămîne documentul de bază în rezolvarea cu succes a sarcinilor pregătirii unei echipe de fotbal. Din cele constatate personal, din munca practică, cît și din discuții cu foarte mulți antrenori, ciclul săptămînal este... pîinea și cuțitul documentelor de planificare. Aceasta înseamnă, pe de o parte, recunoașterea utilității ciclului dar și adevărul unui fapt mai puțin îmbucurător și anume, că este singurul document recunoscut ca atare, celelalte (mai puțin **conspectul)** constituind „documente de control" fără nici un conținut practic. În perioada competițională, plecîndu-se de la necesitatea ca etapa să fie subordonată ciclului săptămînal, se lucrează în ultimă analiză, numai pentru îndeplinirea sarcinilor săptămînii respective, ciclul fiind rupt total din contextul planificării. Trebuie însă avut în vedere că **ciclul** trebuie să rezolve și obiectivele etapei, bineînțeles în măsura în care să nu afecteze prea mult sarcinile curente. De fapt la această situație a contribuit în primul rînd elaborarea documentelor de planificare **numai din birou ceea ce a dus la o contabilizare supărătoare și nu la o disciplinare și organizare a activității antrenorului în diferitele ei faze. Superficialitatea cu care a fost elaborat caietul de antrenor de exemplu, iese și mai mult în evidență dacă voi aminti că spațiile delimitate pentru notarea sarcinilor și mijloacelor ciclului și ale etapei sînt atît de mici încît practic nu-ți poți însemna mai nimic. Astfel întocmit, caietul te îndeamnă primul la formalism și superficialitate.**

În privința întocmirii **ciclului săptămînal,** gîndirea metodică a antrenorului este factorul prim în eficiența ulterioară a lui. Îmi permit totuși să fac unele constatări.

Dozarea greșită a efortului într-un ciclu se retransmite și ciclului următor. Stereotipizarea ciclurilor în sensul că numai în anumite zile să existe antrenamente de vîrf, mi se pare depășită. În dirijarea efortului, **antrenorul trebuie să țină seama de echipa lui și NU de alte considerente.** De asemenea practicarea aproape obligatorie a unui joc sau două de pregătire săptămînal, **cu convingerea că indiferent de advesar antrenamentul de vîrf este asigurat,** transformă jocul de pregătire din mijloc de perfecționare într-un scop în sine. Dacă în perioada pregătitoare acest lucru este necesar, **în perioada competițională jocurile de pregătire sînt utile atunci cînd adversarul întîlnit te poate solicita în așa fel încît să nu intervină acea plictiseală și neseriozitate inevitabile atunci cînd adversarii sînt cu mult inferiori.** În felul acesta jucătorii ar fi obișnuiți ca jocul să constituie pentru ei mijlocul de verificare cel mai serios al potențialului lor.

Mi se pare, de asemenea, exagerată ideea după care în ciclul săptămînal să apară în scris tot ce vrei să rezolvi în săptămîna respectivă. **Întrucît conținutul ciclului săptămînal este o creație a antrenorului,** scris să apară numai problemele de bază ale săptămînii respective (la acestea fiind trecute numărul de repetări, indicațiile metodice etc.) iar din restul problemelor, foarte numeroase, de altfel, să selecționeze pentru conspectul respectiv. **Bineînțeles, că mai trebuie avut în vedere și faptul că anumite aspecte ale pregătirii se mai pot ține și minte.**

Conspectul de lecție se întocmește cu exercițiile principale care rezolvă atît obiectivele etapei cît mai ales pe cele ale ciclului. Întrucît este bine ca orice antrenor să aibă un caiet de exerciții care să realizeze **pregătirea de bază** referitoare la toți factorii antrenamentului, atunci cînd se face conspectul și-ar extrage exercițiile care-l interesează. Acestea, descrise în caiet, se pot trece codificat în conspect. De exemplu : intervalul nr. 2, sau exercițiul 12, ș.a.m.d. În acest mod, operativitatea întocmirii conspectului se împletește strîns cu realizarea sarcinilor săptămînii, exercițiile speciale urmînd a fi descrise amănunțit.

Îmbunătățirea conținutului antrenamentelor trebuie să devină o cerință esențială pentru pregătirea cît mai bună a jucătorilor de fotbal. Uneori însă acest lucru se confundă numai cu introducerea noului în antrenament. Într-adevăr dacă avem mijloace noi de pregătire în **concordanță cu sarcinile de rezolvat** înseamnă să dăm varietate antrenamentelor, să dispară uniformitatea și plictiseala. Dar a îmbunătăți înseamnă nu numai introducerea noului ci și **fixarea și aprofundarea procedeelor și cunoștințelor în arsenalul jucătorilor.** De aceea uneori se greșește în metodica conducerii antrenamentelor. Obsedați de faptul că introducerea necondiționată a noului asigură modernizarea antrenamentelor, unii antrenori uită de faptul că, introducînd mereu mijloace noi, **jucătorii n-au timp să-și fixeze conținutul lor. Se trece astfel fugitiv prin exerciții și se neglijează repetarea a ceea ce jucătorii trebuie să-și însușească.**

**Formele de evidență existente se referă mai mult la date de ordin general.** Neacordîndu-i-se importanța cuvenită, evidența n-a putut oferi posibilitatea de a vedea ce s-a realizat din ceea ce a fost planificat. Peste acest adevăr s-a trecut foarte ușor, unele obiective planificate neavînd corespondente în practică. În viitor se impune ca la toate documentele de planificare și în special la conspect să se lase un spațiu special pentru notarea realizării sau nu a celor propuse, oferind posibilitatea certitudinii eventualelor realizări, depășiri, rămîneri în urmă etc. etc. Dacă de exemplu echipa este sau nu în formă sau un jucător dă sau nu randament, se poate consulta cantitatea de lucru efectuată, numărul de repetări etc. putîndu-se lua în viitor măsuri corespunzătoare.

În această ordine de idei aș vrea să menționez că datoria organelor de îndrumare și control ar trebui să fie constatarea a ceea ce s-a lucrat practic din ce s-a planificat.

În încheiere, eu cred că **se impune o discuție amplă asupra actualelor documente de planificare și evidență și luarea de măsuri în consecință.**

**ION VOICA**
asistent la I.C.F.